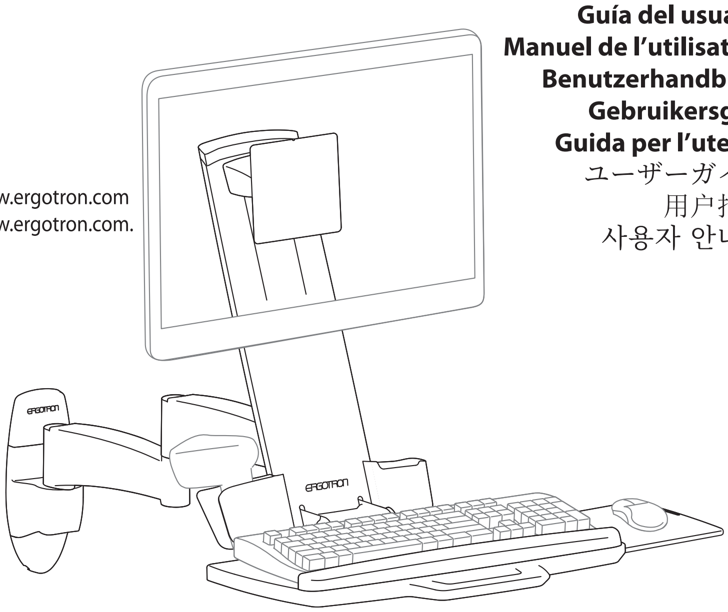
200 Series Combo Arm

User's Guide
Guía del usuario
Manuel de l’utilisateur
Benutzerhandbuch
Gebruikersgids
Guida per l’utente
ユーザーガイド
用户指南
사용자 안내서

www.ergotron.com
USA **1-800-888-8458**
Europe **+31 (0)33-45 45 600**
China **86-769-86018920**

For service and warranty visit www.ergotron.com
Si desea información de servicio y garantía, visite www.ergotron.com
Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez www.ergotron.com
Weitere Informationen zu Service und Gewährleistung erhalten Sie unter www.ergotron.com.
Ga voor service en garantie naar www.ergoton.com
Per assistenza e la garanzia visitare www.ergotron.com
Gå in på www.ergotron.com för service och garanti
サービスおよび保証について詳しくは、www.ergotron.com をご覧ください。
有关服务和保修，请访问 www.ergotron.com





IMPORTANT! This product will need tension adjustments once installation is complete. Make sure all equipment is properly installed on the product before attempting range of motion or tension adjustments. Any time equipment is added or changed on this product resulting in a different mounted weight, you should repeat the adjustment steps to ensure safe and optimum operation. This product should move smoothly and easily through the full range of motion and stay where you set it. If movement is difficult or the product does not stay where you set it, follow the adjustment instructions to loosen or tighten the tension to create a smooth, easy motion. Depending on your product and the adjustment, it may take many turns to notice a difference.

IMPORTANTE Una vez instalado, este producto necesita ajustes de tensión. Antes de probar la amplitud del movimiento o realizar los ajustes de tensión, cerciórese de que todo el equipo está bien instalado en el producto. Cada vez que añada o cambie equipos en este producto y cambie el peso, deberá repetir los ajustes para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo. Este producto debería moverse sin brusquedad y con facilidad dentro de la amplitud de movimiento permitida, y mantenerse donde usted lo fije. Si cuesta trabajo moverla, o si la unidad no se queda en la posición en que usted la deja, siga las instrucciones de ajuste para aflojar o apretar la tensión de forma que el movimiento sea uniforme y fácil. Dependiendo del producto y el ajuste, es posible que deba hacer varios intentos hasta poder observar la diferencia .

IMPORTANT ! La tension devra être ajustée une fois l’installation de ce produit terminée. Assurez-vous que tous les équipements sont correctement installés sur le produit avant d’ajuster la plage de mouvement ou la tension. À chaque fois que du matériel est ajouté ou modifié sur ce produit (ce qui entraîne un poids monté différent), vous devez répéter les étapes de réglage afin d'assurer un fonctionnement sûr et optimal. Ce produit doit pourvoir se déplacer aisément et sans problème sur toute la plage de mouvement définie et rester à la position que vous avez choisie. Si le déplacement s'avère difficile ou si le produit ne reste pas en position, suivez les instructions de réglage pour desserrer ou serrer la tension afin de favoriser un déplacement fluide et facile. Selon le produit et le réglage que vous utilisez, il faut parfois effectuer plusieurs tours de vis avant de remarquer une différence.

WICHTIG! Bei diesem Produkt muss nach der Montage die Spannung eingestellt werden. Vor der Anpassung von Bewegungsumfang oder Spannung sicherstellen, dass die gesamte Ausrüstung sachgemäß auf dem Produkt montiert wurde. Sobald Geräte zu diesem Produkt hinzugefügt oder geändert werden, wodurch sich ein anderes Gewicht ergeben kann, sollten die Anpassungsschritte wiederholt werden, um einen sicheren, optimalen Betrieb zu gewährleisten. Dieses Produkt sollte sich über den gesamten Verstellbereich gleichmäßig und leicht anpassen lassen und an der eingestellten Position verbleiben. Sollte es bei dieser Bewegung Schwierigkeiten geben oder das Produkt nicht am eingestellten Punkt fixiert bleiben, ist die Einstellanleitung zu befolgen und die Spannung entsprechend zu lockern bzw. anzuziehen, um eine geschmeidige, reibungslose Bewegung zu erhalten. Je nach Produkt und Einstellung muss dies mehrmals wiederholt werden, um einen Unterschied zu bemerken.

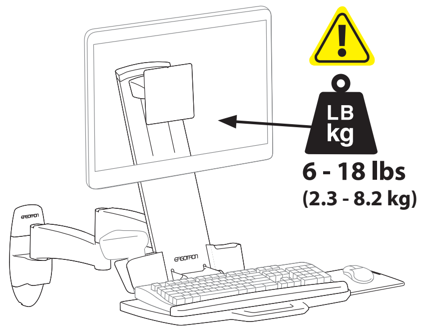
BELANGRIJK! Bij dit product is spanningsaanpassing nodig wanneer de installatie is voltooid. Zorg dat alle apparatuur juist aan het product is bevestigd voordat u bewegingsbereik- of spanningsaanpassingen maakt. Elke keer wanneer er apparatuur wordt gewijzigd of aangepast aan dit product wat tot een verschil in bevestigd gewicht leidt, moet u de aanpassingsstappen herhalen voor veilig en optimaal functioneren. Dit product moet soepel en gemakkelijk bewegen in het hele bewegingsbereik en de ingestelde positie moet gehandhaafd blijven. Als het bewegen moeilijk gaat of het product blijft niet in de ingestelde positie, volg dan de aanpassingsinstructies om de spanning te vergroten of verkleinen voor soepel, gemakkelijk bewegen. Al naargelang uw product en de gewenste aanpassing, kunnen er veel slagen nodig zijn om verschil te merken.

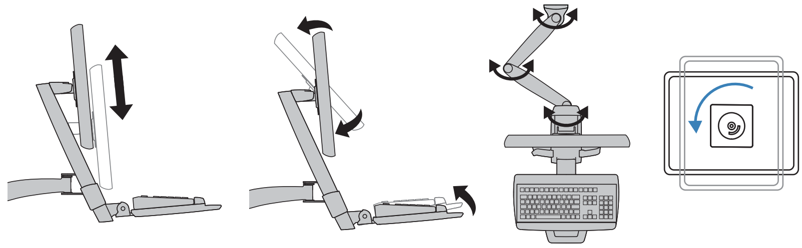
NOTA BENE. Questo prodotto richiede regolazioni della tensione una volta completata l’installazione. Accertarsi che tutta l’attrezzatura sia appropriatamente installata sul prodotto prima di cercare di regolare l’intervallo di movimento o la tensione. Ogni volta che si aggiunge un apparecchio a questo prodotto o lo si modifica, variando quindi il peso del carico fissato, ripetere questa procedura di regolazione per garantire il funzionamento ottimale e in sicurezza. Questo prodotto deve essere spostabile in modo regolare e agevolmente per la sua intera corsa e rimanere fermo quando se ne rilascia il dispositivo di regolazione. Se risulta difficile regolare la posizione o il prodotto non rimane nella posizione desiderata, seguire le istruzioni per ridurre o aumentare la tensione di bloccaggio affinché il movimento risulti agevole e facilmente regolabile. A seconda del prodotto e del tipo di regolazione, possono essere necessarie più corse prima di notare una differenza.

VIKTIGT! Den här produkten kräver spänningsjustering när installationen har slutförts. Kontrollera att all utrustning är korrekt installerad på produkten innan du justerar rörelse eller spänning. När utrustning läggs till eller ändras på den här produkten och detta medför en ändrad, monterad vikt, ska du alltid upprepa justeringsmomenten för att säkerställa säker och optimal drift. Den här produkten ska röra sig jämnt och enkelt inom hela rörelseområdet och stanna kvar där du placerat den. Om rörelserna är svåra att utföra eller om produkten inte stannar kvar där du placerat den ska du följa justeringsanvisningarna och minska eller öka spänningen för att skapa en jämn och lätt rörelse. Beroende på din produkt och justeringarna kan det ta flera varv innan du märker någon skillnad.

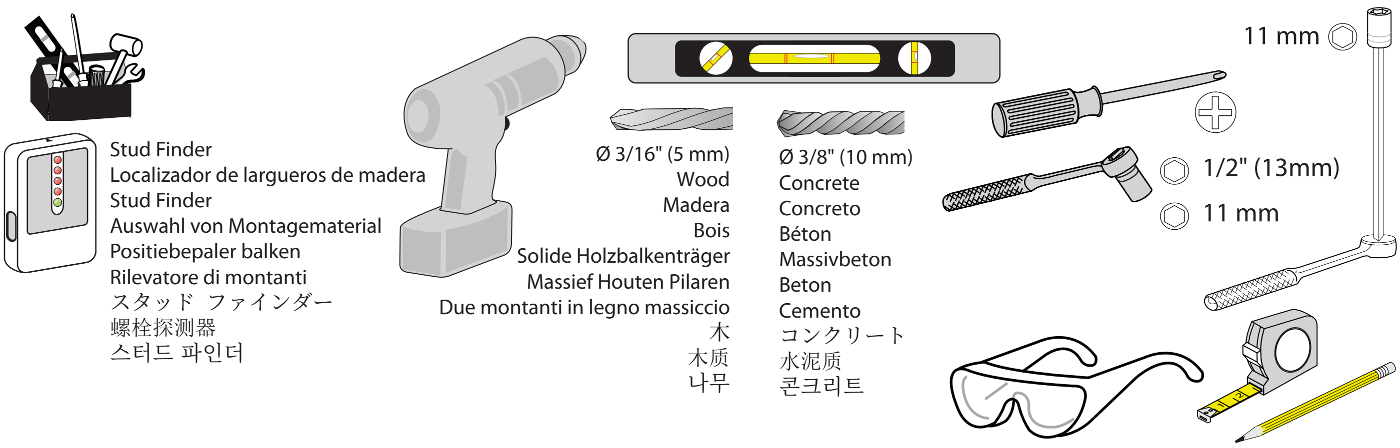
重要！この製品は取り付け完了後に張力の調節が必要です。製品を動かしたり張力調節をする前に、必ずすべての装置が製品に正しく付けられていることを確認してください。装置を追加したり変更し、搭載重量に変化がある場合は、安全性と最適動作を確認するために調整ステップを繰り返してください。この製品は可動域内でスムーズかつ簡単に動く必要があり、設定した位置にしっかり固定されなければなりません。うまく動かないかまたは製品が設定した位置に固定されない場合には、スムーズで簡単な動きができるよう張力を緩めるかまたは強くするために調整指示に従ってください。お使いの製品や調整によっては、違いがはっきりするまで何度も回さなければならないこともあります。

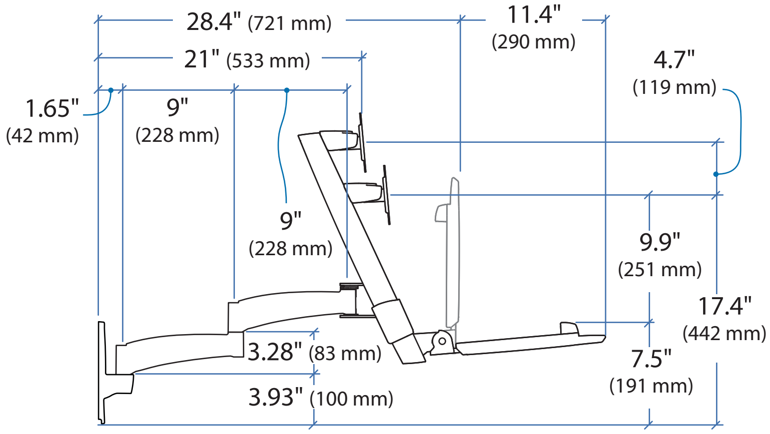
重要说明！本产品安装完成后需要调节张力。在尝试调节动作范围或张力之前，确保所有设备都正确安装在产品上。任何时候在本产品上添加或改变设备导致装置总重量改变时，您应该按照调整步骤重新调整，以确保操作安全，并处于最佳状态。产品应当能在整个动作范围内灵活自如。如果本产品很难移动，或者不能固定在您设定的地方，请按照调整说明松开或拧紧张力，使产品在整个动作范围内灵活自如。根据您所用产品及调节方式，可能需要旋转几圈后才能注意到差别。

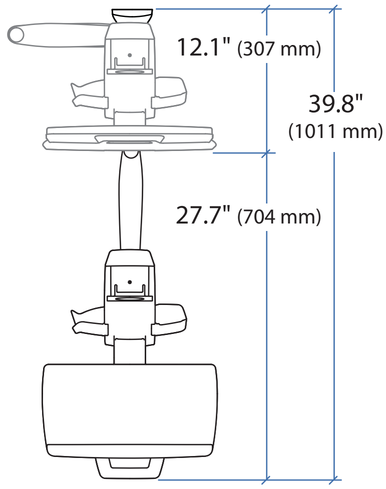


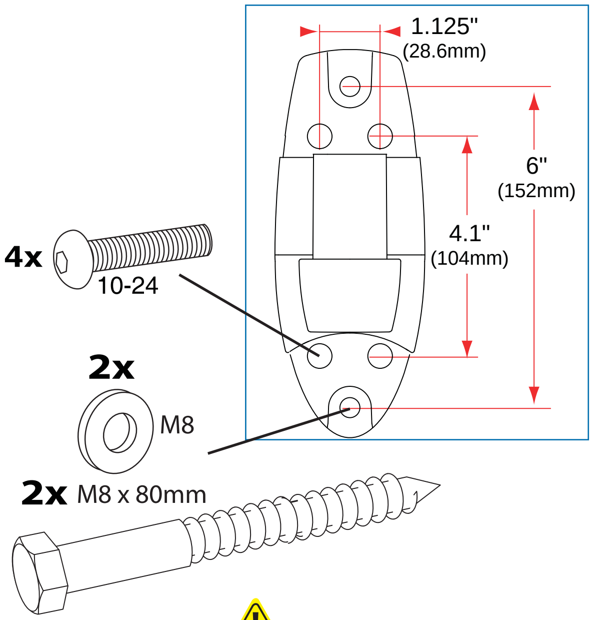


	A	B	C	D
1	1x 2x M5 x 8mm 1x	1x 1x	2x M8	1x
2	2x M8 x 80mm	2x		4x M4 x 10mm
3	4x 10-24 x 5/8"	1x 1/8"		4x M4 x 10mm
4	4x	Sterile Alcohol Prep		3x









NOTE: Fasteners may unwind due to vibration caused by movement of mounting solution over time. Inspect mounting solution for loose fasteners on a routine basis. If desired, apply a light duty thread locking adhesive to fasteners before installation to prevent back-out.

NOTA: Los fijadores pueden llegar a soltarse debido a la vibración generada por el movimiento de la solución de montaje con el paso del tiempo. Inspeccione de forma rutinaria la solución de montaje para ver si hay fijadores sueltos. Si lo desea, aplique un adhesivo de bloqueo de roscas para aplicaciones no intensas en los fijadores antes de instalarlos para impedir que se desenrosquen.

REMARQUE : avec le temps, les fixations peuvent se relâcher à cause des vibrations dues aux mouvements de la solution de fixation. Vérifiez les fixations de la solution régulièrement. Si vous le souhaitez, vous pouvez appliquer un adhésif de verrouillage léger sur les fixations avant l'installation pour éviter ce genre de problème.

HINWEIS: Die Befestigungsschrauben können sich durch Vibrationen bei der Bewegung der Befestigungslösung im Lauf der Zeit lockern. Überprüfen Sie die Befestigungslösung regelmäßig auf gelockerte Befestigungsschrauben. Sie können die Befestigungsschrauben mit einem Gewindekleber für geringe Belastungen fixieren, um ein Lockern zu vermeiden.

OPMERKING: De bevestigingen kunnen na verloop van tijd loskomen door trillingen veroorzaakt door beweging van de montage. Kijk op een routinebasis de montage na op losse bevestigingen. Breng indien gewenst wat lijm aan op de schroefdraad van de schroefverbindingen om het loskomen te vermijden.

NOTA: i dispositivi di fissaggio possono allentarsi a causa delle vibrazioni provocate dal movimento della soluzione di montaggio nel tempo. Ispezionare regolarmente la soluzione di montaggio per verificare se i dispositivi di fissaggio sono lenti. Se opportuno, sui dispositivi di fissaggio applicare un adesivo di bloccaggio filettature leggero prima dell'installazione, al fine di evitare che fuoriescano.

OBS: Det är möjligt att skruvar kan lossna på grund av vibrationer som orsakas av monteringslösningens rörelser över en längre period. Inspektera regelbundet monteringslösningen och titta efter lösa skruvar. Om så önskas kan man applicera ett milt gängläsningsklister på skruvarna innan de installeras, för att förhindra att de skruvas loss.

注: 長期間にわたり部品を取り付けたり、外したりしていると、その振動でファスナーが緩んでくることがあります。 定期的に取り付け部品を点検し、緩んでいるファスナーがないかどうかを確認してください。 ファスナーの緩みを防止するために、適宜、取り付けの前にネジ山を固定する市販の接着剤を使用してもよいでしょう。

注意： 时间一久，紧固件可能会因安装系统移位产生的震动而松动。 定期检查安装系统，查看紧固件是否有松动。 如果需要，安装前可在紧固件上使用粘性不太强的螺丝固定剂，以防松动。

WARNING:
Ensure that the wall structure is capable of supporting four times the total weight of mounted equipment. Mounting to wall surfaces that do not meet this criteria may result in an unstable, unsafe condition which could lead to personal injury and/or property damage. Consult a construction professional if you have any doubt about what this means in regard to your particular application.

AVISO:
Verifique que la pared donde vaya a instalar el Soporte de pared es capaz de soportar 4 veces el peso total del equipamiento a instalar. El montaje del monitor en una pared que no cumpla estos requisitos puede conducir a una instalación inestable e insegura y derivar en daños personales y/o de la pared y el monitor. Consulte a un instalador profesional si tiene dudas respecto de su caso particular.

ATTENTION:
Assurez vous que le mur sur lequel vous allez monter est capable de supporter 4 fois le poids total du matériel. Un montage sur une surface critique peut générer une faiblesse dans l'installation et causer des dommages corporels et/ou matériels. En cas de doute, contactez un professionnel.

Achtung:
Stellen Sie sicher, daß die Wand an der Sie das Display montieren wollen mindestens das vierfache Gewicht der zu befestigenden Geräte tragen kann. Eine Befestigung an Oberflächen, die nicht in der Lage ist, dieses Kriterium zu erfüllen, könnte zu einem instabilen und/oder unsicheren Zustand führen, welcher Personen- oder Sachschaden zur Folgen haben könnte.

WAARSCHUWING:
Zorg ervoor dat de wand waartegen de Directe wandbevestiging bevestigd zal worden geschikt is om vier keer het totale gewicht van de apparatuur te dragen. Het bevestigen van een beeldscherm aan een wand die hier niet aan voldoet kan leiden tot een onstabiele en onveilige situatie wat lichamelijk letsel, schade aan de muur en het beeldscherm kan veroorzaken.

ATTENZIONE
Verificate con attenzione che la struttura della parete il dispositivo di Montaggio a parete a basso spessore possa reggere un peso maggiore a quattro volte il valore totale di tutte le apparecchiature montate. Il montaggio su pareti che non soddisfino questo requisito può comportare instabilità e scarsa sicurezza, con conseguente rischio di danni od infortuni sia alle persone che alle cose.

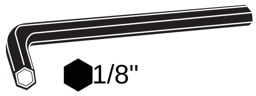
警告:
壁の構造が取付ける機器の四倍の重量をサポートする強度が必要です。この基準に適合しない壁表面に取付けるとけが及び／または物的損害の原因となる不安定で危険な状況となりかねません。特定用途に壁の強度の良し悪しが懸念される場合は建設業者にご相談ください。

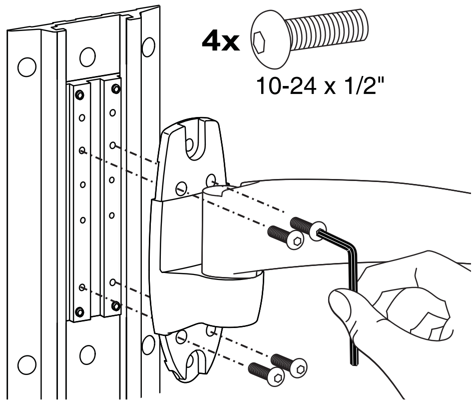
警告：
确保墙体结构能够支撑四倍于安装设备的总重量。安装到不符合本标准的墙面可能造成不稳定、不安全的情况，进而导致人员伤害及/或财产损害。如果您对具体应用还存有疑惑，请咨询建筑专业人士。

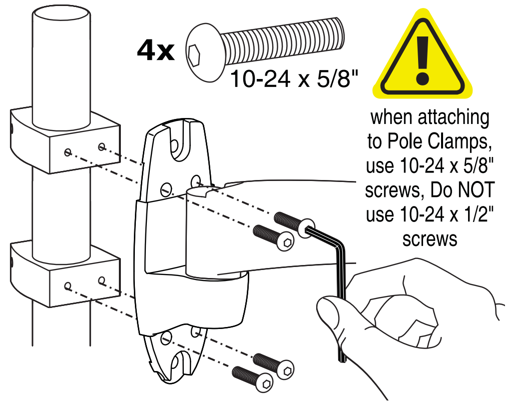
경고:
벽 구조가 설치된 장비 총 중량의 4배를 지지할 수 있는지 확인하십시오. 이 기준을 충족하지 않는 벽 표면에 장착하면 불안정하고 안전하지 않은 상태가 되어 부상을 입거나 제품 손상이 발생할 수 있습니다. 이에 대한 정확한 의미를 잘 모르겠으면 건축 전문가에게 문의하십시오.

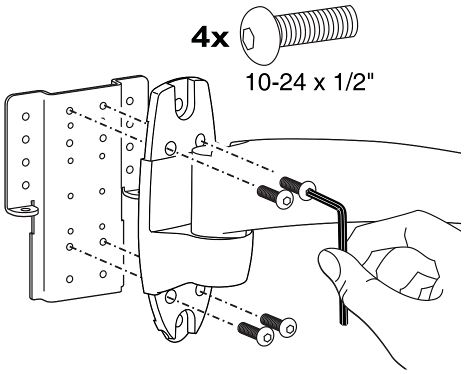
1

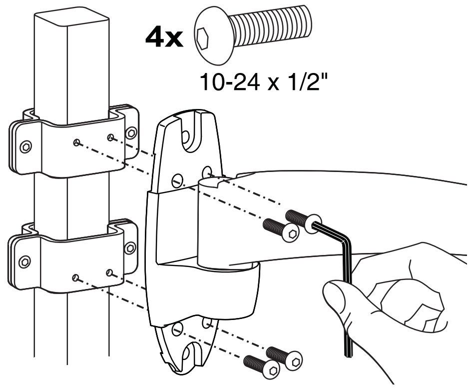
Ergotron product. NOTE: Wall Track and Brackets sold separately.
Producto Ergotron. Guía y soporte de pared Vendido por separado
Produit Ergotron. Montant mural et fixation Vendu séparément
Ergotron Produkt. Alu-Profilschiene und Bügel Separat erhältlich
Ergotron-product. Muurrail en -beugel Apart leverbaar
Prodotto Ergotron. Wall Track e staffa Venduta separatamente
エルゴトロン製品．ウォールトラックおよびブラケット別売
Ergotron 产品. 墙轨和托架单独出售。
Ergotron 제품. 벽 트랙 및 브래킷 별도 판매

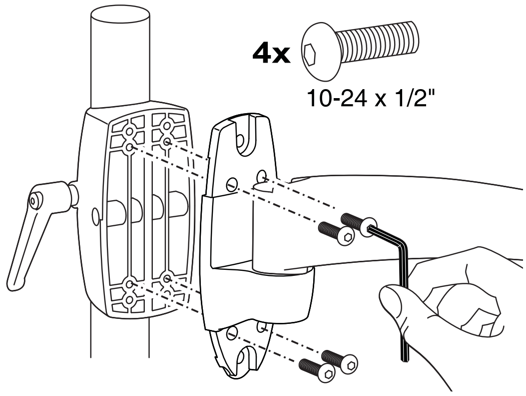




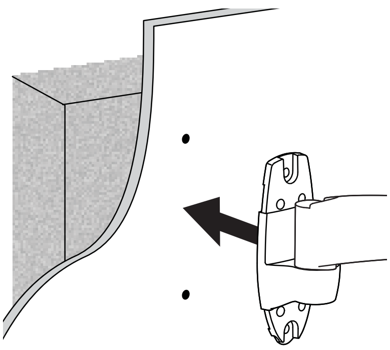


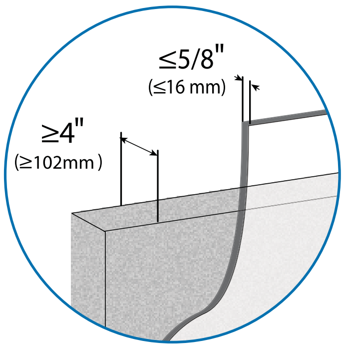


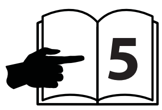




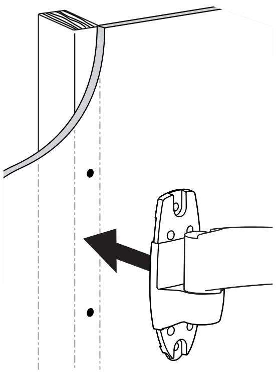
Concrete
Concreto
Béton
Massivbeton
Beton
Cemento
コンクリート
水泥质
콘크리트

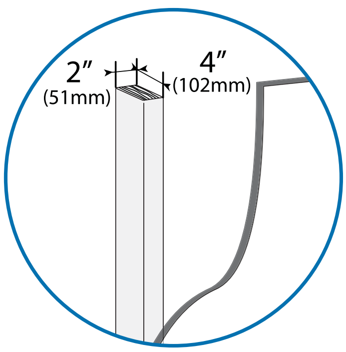


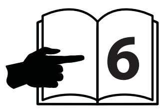




Wood
Madera
Bois
Solide Holzbalkenträger
Massief Houten Pilaren
Due montanti in legno massiccio
木
木质
나무

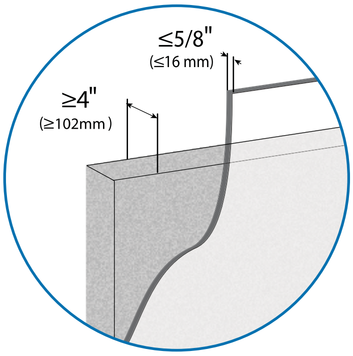




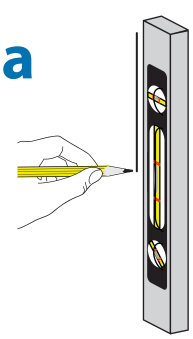


1

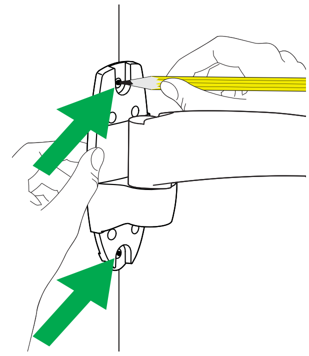
Concrete
Concreto
Béton
Massivbeton
Beton
Cemento
コンクリート
水泥质
콘크리트



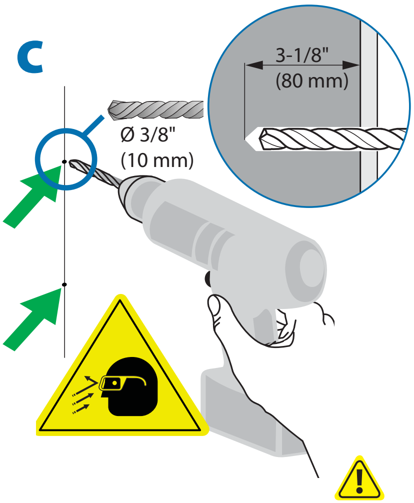
a



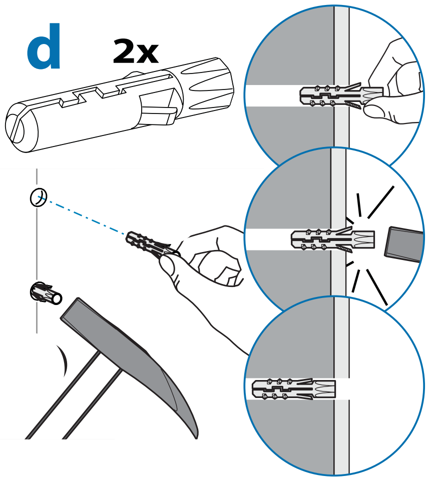
b



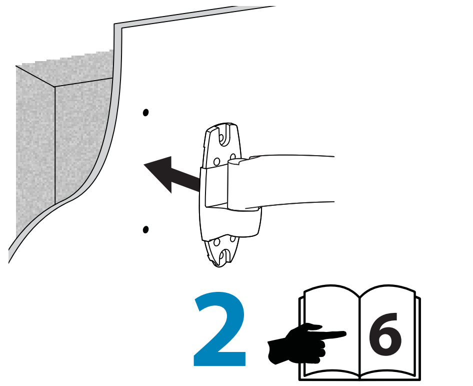
c



d



e



WARNING:
Mounting holes must be at least 3-1/8" (80mm) deep and must be located within solid concrete, not mortar or covering material. If you drill into an area of concrete that is not solid, reposition mounting holes until both anchors can be fully inserted into solid concrete!

AVISO:
Los taladros deben tener una profundidad mínima de 80 mm. y deben realizarse en la capa sólida de ladrillo u hormigón y no en el revestimiento o capa de enlucido. Si taladra en una zona poco sólida, coloque de nuevo los 2 huecos para el montaje de forma que queden dispuestos en una capa sólida.

ATTENTION :
Les trous que vous allez percer doivent être d'une profondeur minimale de 80 mm et correctement placés dans le béton (pas dans les joints). Si vous percez dans une partie insuffisamment résistante, repositionnez la platine pour que les 2 trous soient tous situés dans le béton!

ACHTUNG:
Die Bohrlöcher müssen mindesten 80 mm tief sein und sollten in Massivbeton gebohrt werden, nicht in Mörtel oder Abdeckmaterialien. Sollten Sie beim Bohren feststellen, dass Sie in Beton bohren, der Hohlräume enthält, so wiederholen Sie den Vorgang bis sich alle vier Bohrlöcher vollständig in massivem Beton befinden.

WAARSCHUWING:
De bevestigingsgaten moeten tenminste 80 mm diep zijn en mogen alleen in massief metselwerk of beton worden geboord, niet in de voegen of in de wandafwerking. Verander de plaats van de bevestigingsgaten wanneer u merkt dat u niet in massief beton boort, totdat alle vier de pluggen volledig in massief beton of metselwerk kunnen worden verankerd.

ATTENZIONE:
I fori di montaggio devono avere una profondità minima di 80mm e devono essere ricavati nel cemento solido, non calce
o materiale di rivestimento. Se incontrate materiale diverso dal cemento, riposizionate i fori di montaggio in modo che tutt'e quattro le viti di montaggio siano inserite nel cemento!

警告:
マウントホールは最低3-1/8"（80 mm）の深さが必要です。外壁がモルタルやその他の材質で、内壁がコンクリートの壁にドリルで穴を開ける場合、両方のアンカーがコンクリート内壁に完全に挿入されるよう、マウントホールを再調整します。

警告:
安装孔的深度至少 3-1/8"（80mm）并且必须位于硬水泥墙面，而不是灰泥或覆盖材料。如果钻孔碰到不牢固的水泥区，要重新找安装孔，直到锚拴能够完全嵌入硬水泥中！

경고:
설치 구멍은 모르타르나 마감재가 아닌 단단한 콘크리트에 최소 80mm (3-1/8") 깊이로 뚫려 있어야 합니다. 단단하지 않은 콘크리트에 드릴로 구멍을 뚫을 경우 두 앵커를 단단한 콘크리트에 완전히 삽입할 수 있을 때까지 설치 구멍 위치를 조정하십시오.

WARNING:
Anchors that are not fully set in solid concrete will not support the applied load resulting in an unstable, unsafe condition which could lead to personal injury and/or property damage. Consult a construction professional if you have any doubt about what this means in regard to your particular situation.

AVISO:
Los tacos deben introducirse por completo en el ladrillo u hormigón, pues de otro modo no soportarán el peso de su monitor, dando lugar a una instalación inestable e insegura que puede ocasionar lesiones personales y / o daños en el monitor y la pared. Consulte a un instalador profesional si tiene dudas al respecto de su caso particular.

ATTENTION :
Des chevilles qui ne sont pas entièrement insérées dans le béton risquent de créer une faiblesse dans le montage et d'entraîner des dommages corporels et/ou matériels. En cas de doute, contactez un professionnel.

ACHTUNG:
Verankerungen die sich in nicht vollständig massivem Beton befinden, werden das Gewicht der angehängten Last nicht tragen und zu einem instabilen, unsicheren Zustand führen, der zu Personen- und/oder Sachschaden führen kann.

WAARSCHUWING:
Pluggen die niet volledig in het beton zijn verankerd zullen de op te hangen apparatuur niet kunnen dragen, dit zal leiden tot een onveilige en onstabiele situatie wat lichamelijk letsel en schade aan de muur en het beeldscherm kan veroorzaken.

ATTENZIONE:
Tasselli che non facciano presa nel cemento non saranno in grado di reggere il carico, con conseguente instabilità e mancanza di sicurezza, che possono condurre a danni alle persone ed alle cose.

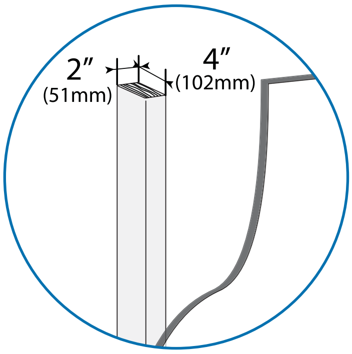
警告:
アンカーがコンクリート内壁にしっかり収まっていない場合、加重重量をサポートできず、けが及び/または物的損害の原因となる不安定で危険な状況となりかねません。特定用途に壁の強度の良し悪しが懸念される場合は建設業者にご相談ください。

警告:
没有完全嵌入的锚拴无法支撑重量，结果造成不稳定、不安全的情况，这会导致人员及或财产伤害。如果您对具体应用还存有疑惑，请咨询建筑专业人士。

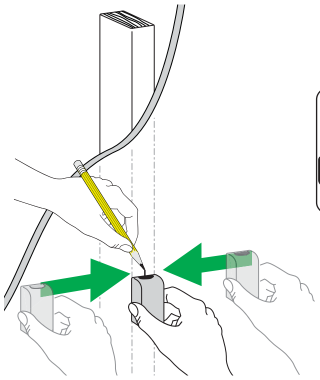
경고:
앵커를 단단한 콘크리트에 완전히 설치되지 않으면 불안정하고 안전하지 않은 상태에 부하가 가해져 부상을 입거나 제품 손상이 발생할 수 있습니다. 이에 대한 정확한 의미를 잘 모르겠으면 건축 전문가에게 문의하십시오.

1

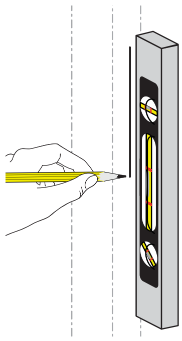
Wood
Madera
Bois
Solide Holzbalkenträger
Massief Houten Pilaren
Due montanti in legno massiccio
木
木质
나무



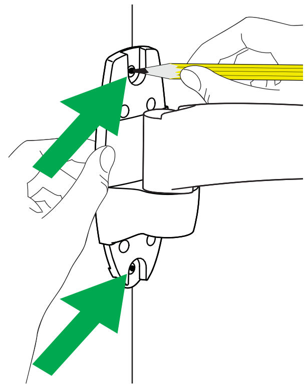
a



b

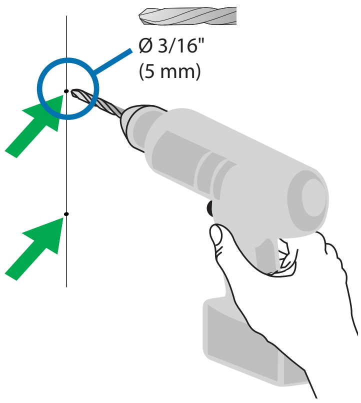


c

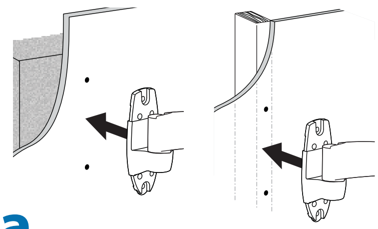


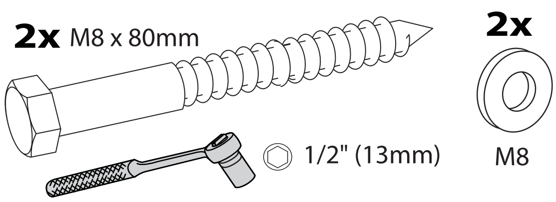
d



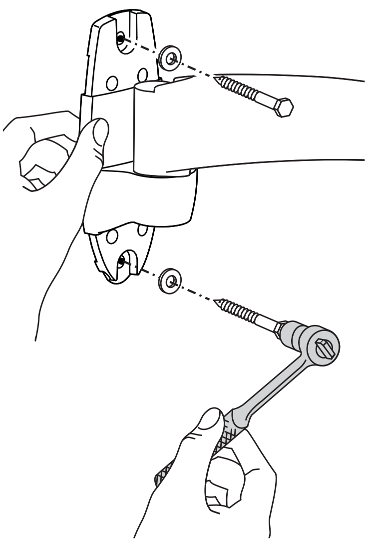


2





a



CAUTION: Make sure the wall mount bracket is level, flush and snug to the wall surface. DO NOT OVERTIGHTEN THE BOLTS.

PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la fijación de la montura en pared está nivelada, iguálela y ajústela respecto a la pared. NO RETIRAR ESTA ETIQUETA!

AVERTISSEMENT : assurez vous que le support moral soit bien à plat et contre la surface du mur. NE PAS SERRER EXCESSIVEMENT LES BOULONS.

VORSICHT: Bitte versichern sie sich, dass die Wandhalterung gerade befestigt ist und dabei dicht and der Wand anliegt. DIE SCHRAUBEN NICHT ZU STRAFF ANZIEHEN.

LET OP: zorg ervoor dat de muurbevestigingsbeugel recht is, gelijk aan en nauwsluitend met het muuroppervlak. DRAAI DE BOUTEN NIET TE VAST.

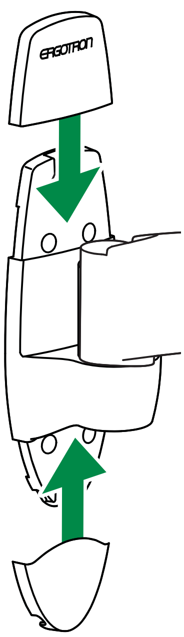
ATTENZIONE: verificare che la staffa di fissaggio a parete sia parallela ad essa, pari e aderente alla superficie. NON STRINGERE ECCESSIVAMENTE I BULLONI.

注意：壁取り付けブラケットが壁の表面に水平に接触してぴったりおさまっているか確認してください。ボルトは締め付けすぎないようにしてください。

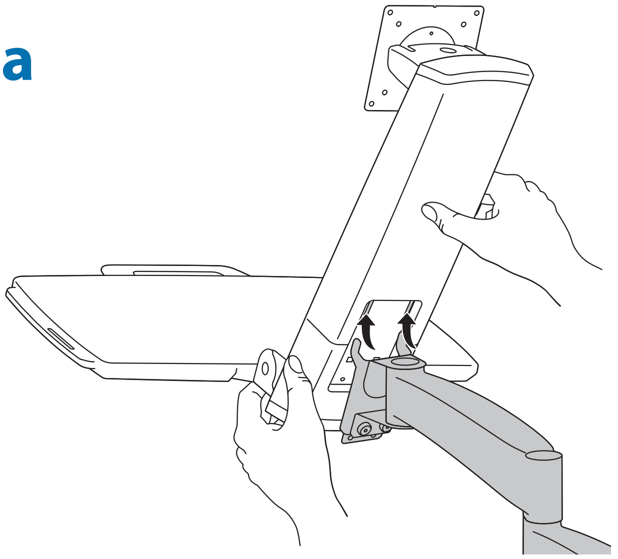
注意：请确保壁挂式安装支架水平、平直并紧贴墙壁。不要过度拧紧螺栓。

주의: 벽 설치 브래킷이 수평이며 벽 표면에 편평하고 꼭 맞는지 확인하십시오. 볼트는 너무 세게 조이지 마십시오.

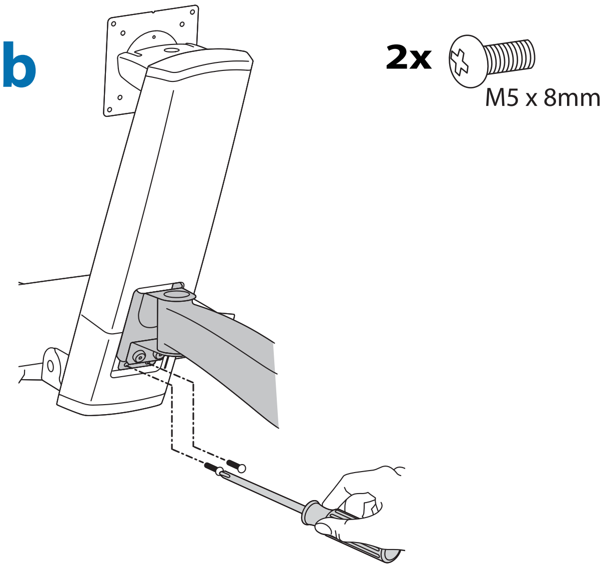
b



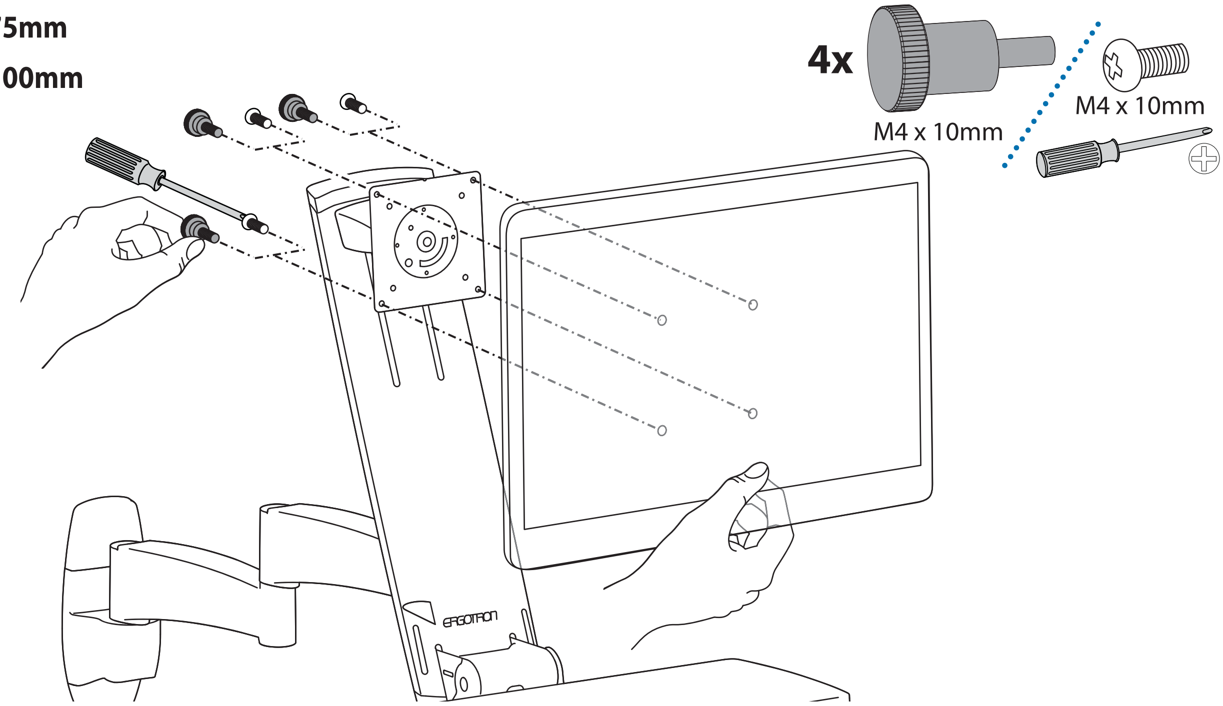
3 **a**



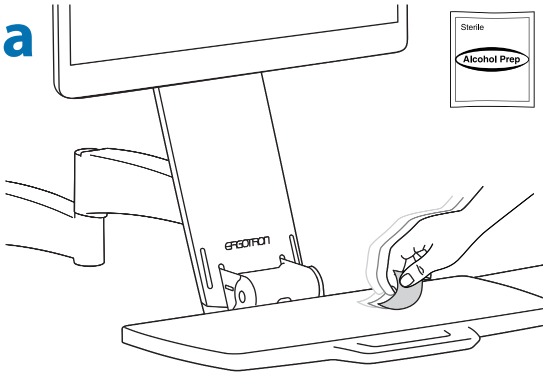
b



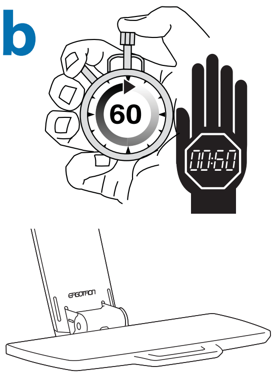
4



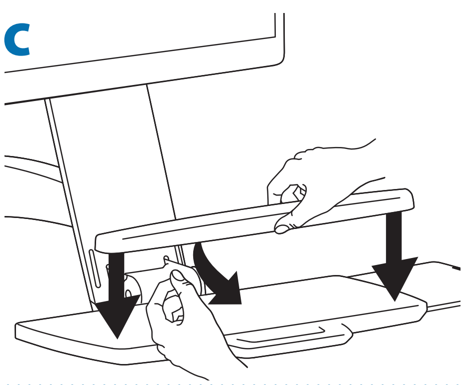
5 **a**

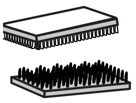


b

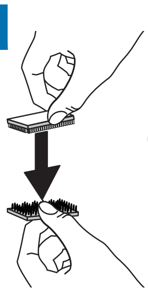


c





d

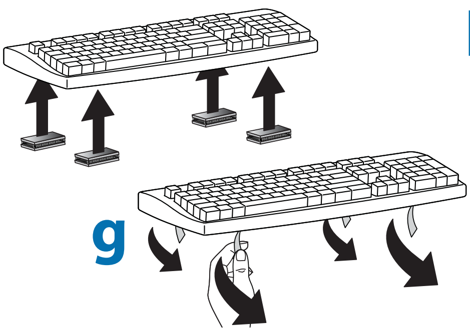


e

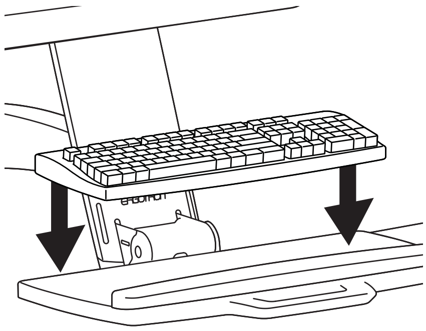


f

g

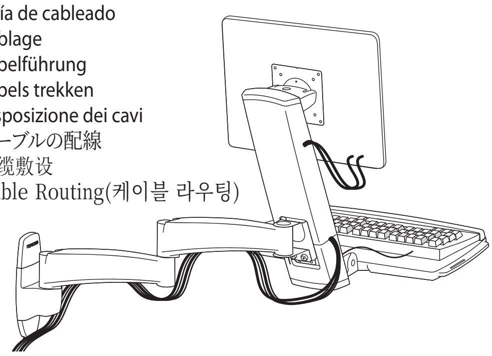


h

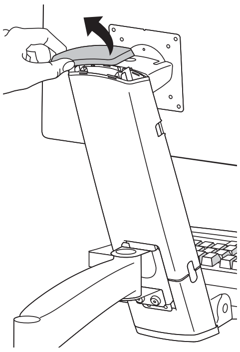


6

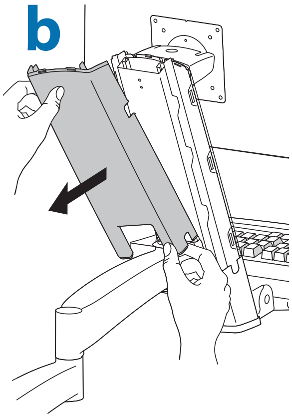
Cable Routing
Guía de cableado
Câblage
Kabelführung
Kabels trekken
Disposizione dei cavi
ケーブルの配線
电缆敷设
Cable Routing(케이블 라우팅)



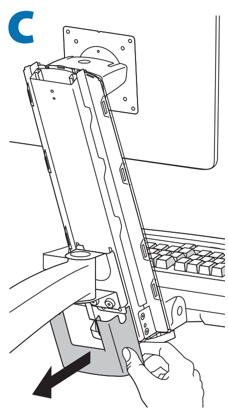
a



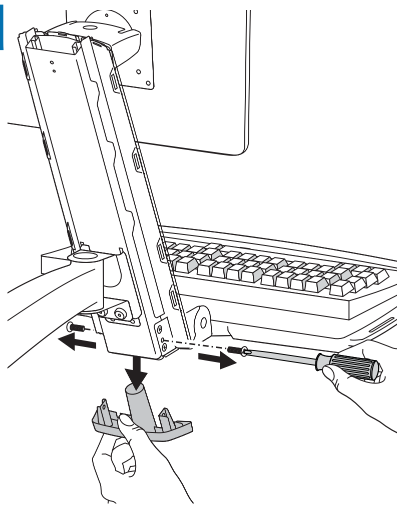
b



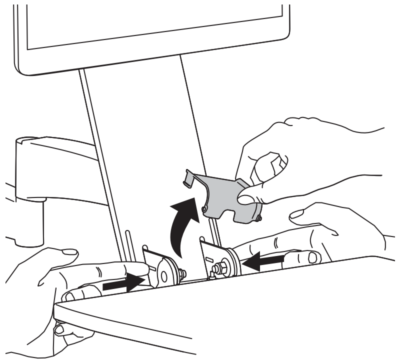
c



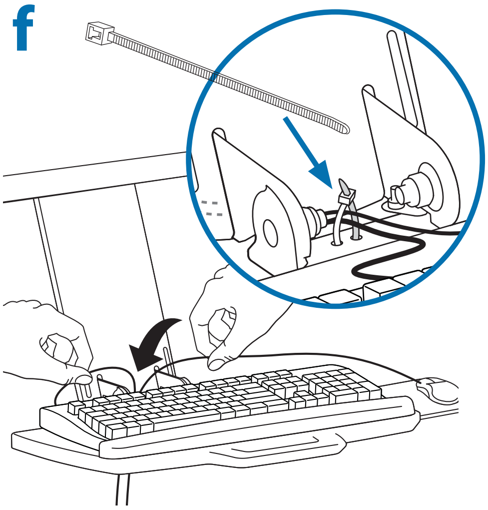
d



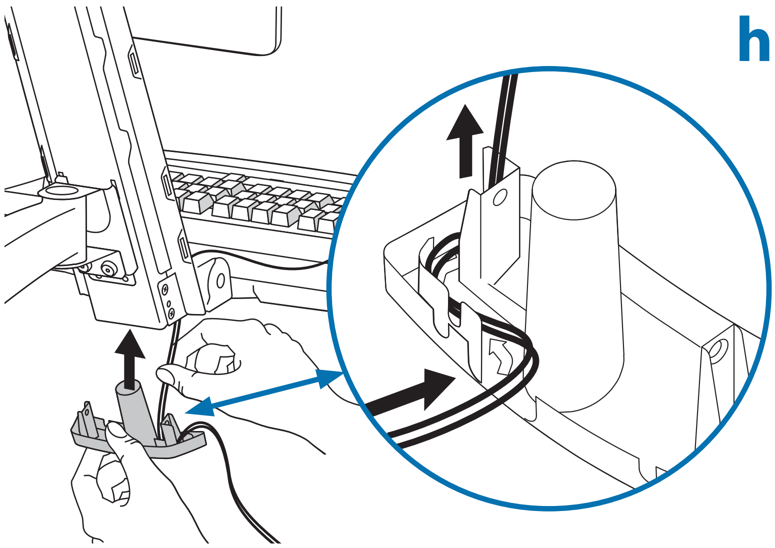
e



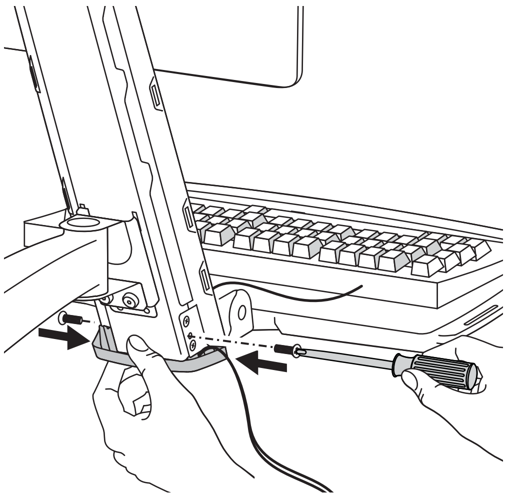
f



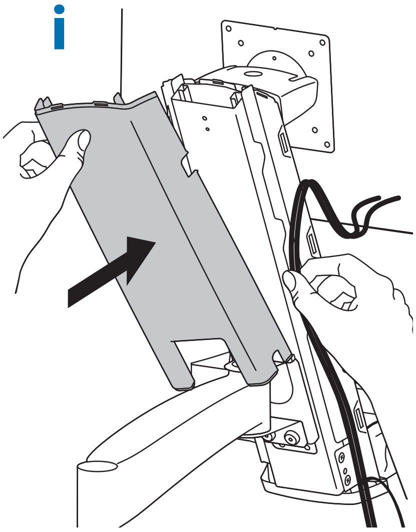
g



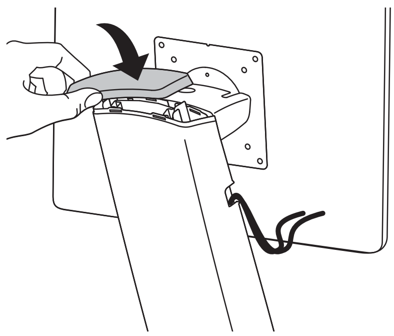
h



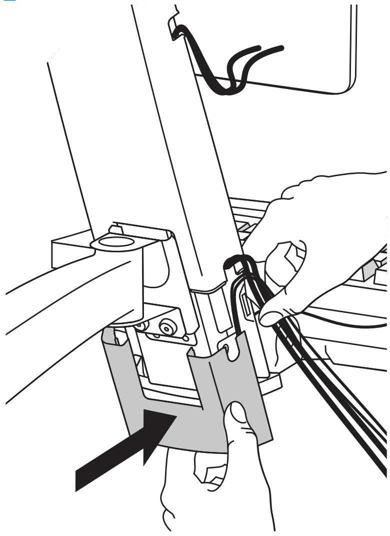
i

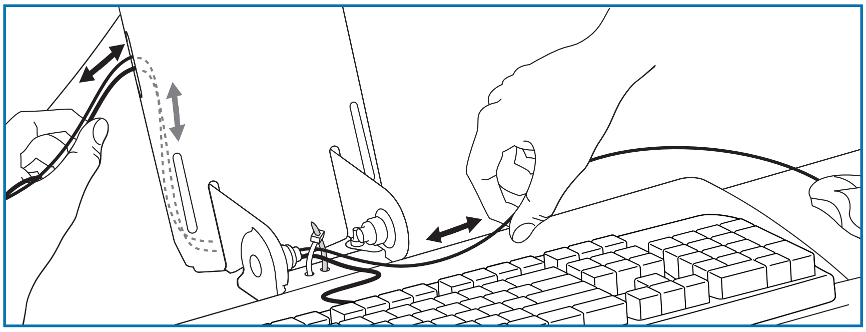


j



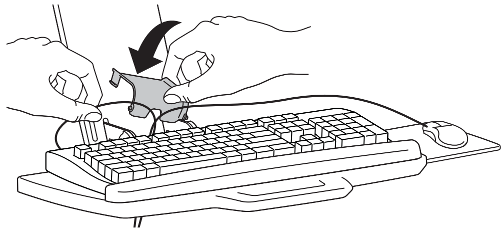
k





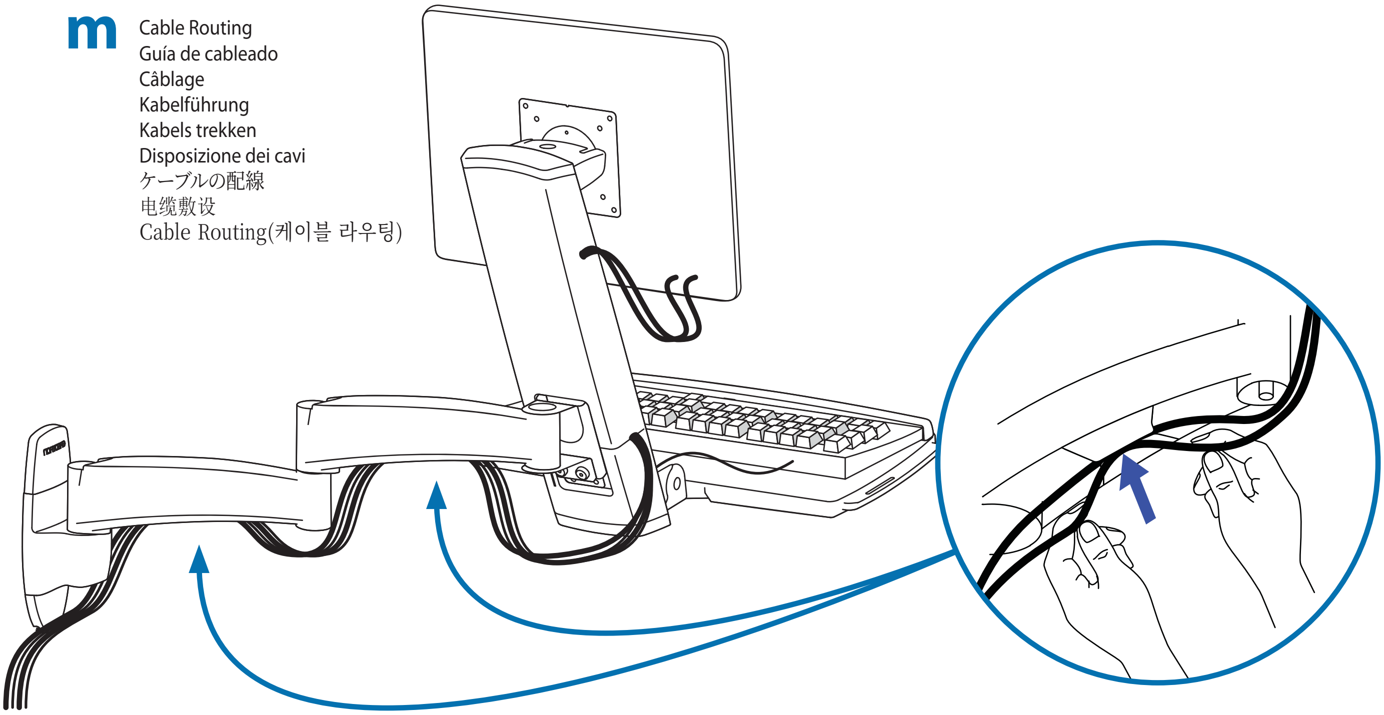
⚠ NOTE: Make sure cables can slide in and out through covers and cable channels.

l

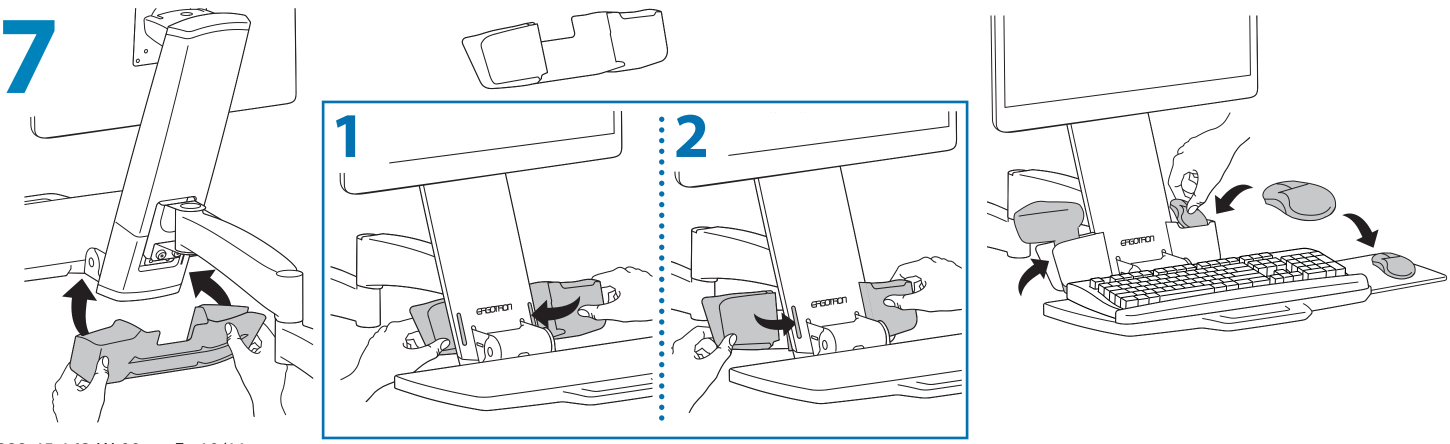


m

Cable Routing
Guía de cableado
Câblage
Kabelführung
Kabels trekken
Disposizione dei cavi
ケーブルの配線
电缆敷设
Cable Routing(케이블 라우팅)



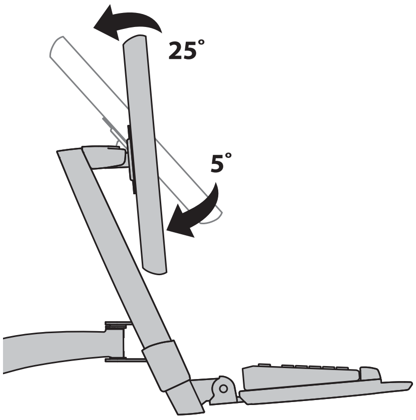
7



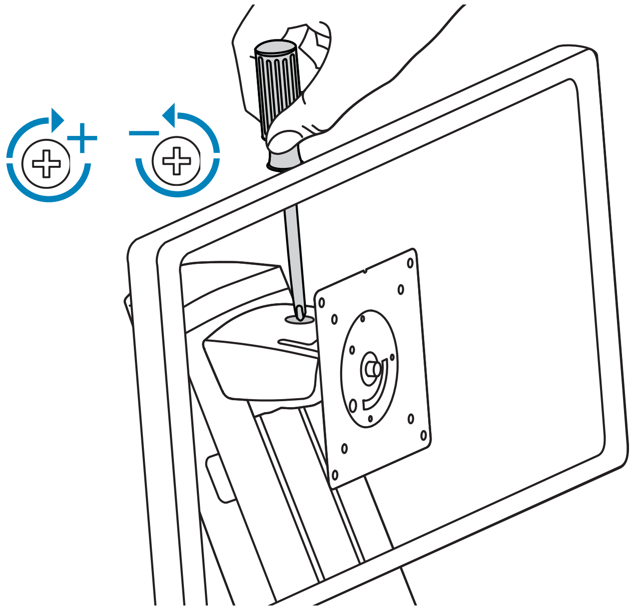
8 Adjustment · Ajuste · Réglage · Einstellung · Instellen · Regolazione · 調整 · 调节 · 조절

a

Tilt – Forward and Backward
Inclinación (adelante y atrás)
Inclinaison : Avant et arrière
Neigung – vor und zurück
Kantel – Naar voren en naar achteren
Inclinazione – Avanti ed Indietro
チルト (前後)
倾斜 - 前后
기울기 – 앞/뒤로

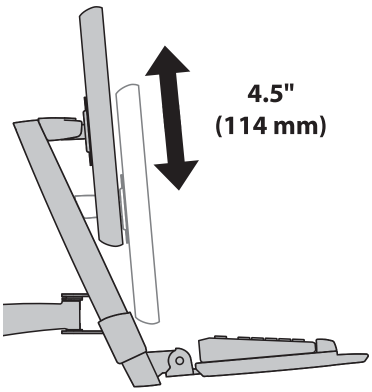


Follow these instructions to tighten or loosen tension.
Siga estas instrucciones para ajustar o aflojar la tensión.
Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
圧力を増減するには次の手順に従います。
遵照这些说明拧紧或拧松。
다음 지침에 따라 장력을 높이거나 줄이십시오.

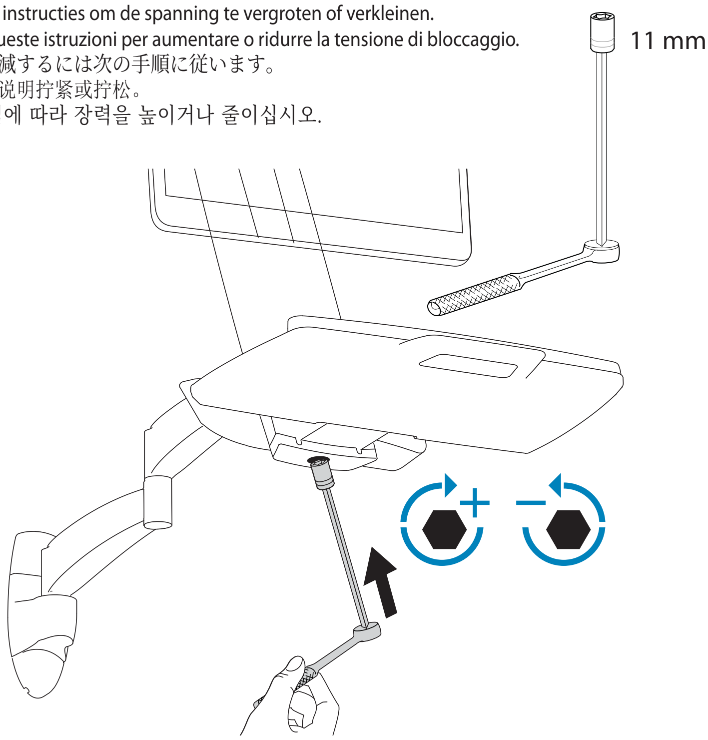


b

Lift – Up and down
Elevación (arriba y abajo)
Ajustement en hauteur : bas et haut
Höhenverstellung – rauf und runter
Verstel in hoogte – Omhoog en omlaag
Sollevamento – Su e Giù
リフト(上下)
升降（上下）
높이 (위/아래로)

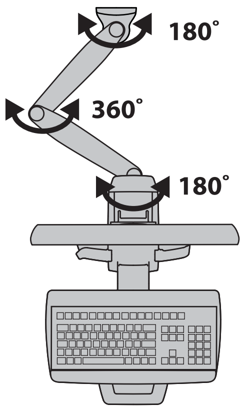


Follow these instructions to tighten or loosen tension.
Siga estas instrucciones para ajustar o aflojar la tensión.
Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
圧力を増減するには次の手順に従います。
遵照这些说明拧紧或拧松。
다음 지침에 따라 장력을 높이거나 줄이십시오.



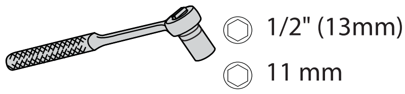
C

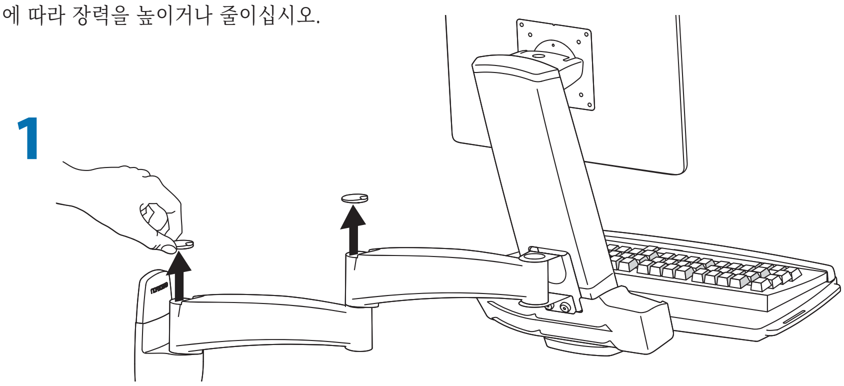
Arm Swing – Side-to-side
Giro del brazo (derecha e izquierda)
Mouvement du bras : Droite et Gauche
Schwenken- links und rechts
Zwenk de arm – Van links naar rechts
Rotazione del braccio – Destra e Sinistra
スイング（左右）
摆动。（左右）
암 스윙 – 수평

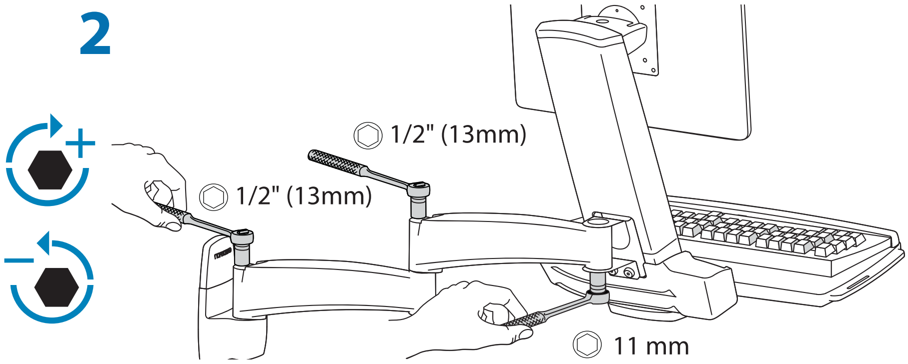


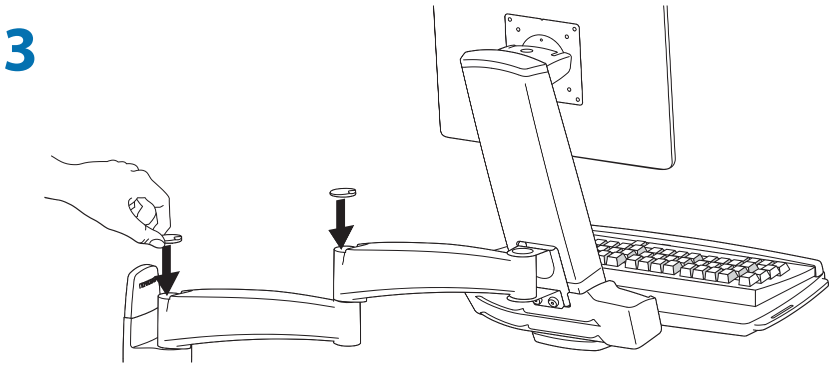


Follow these instructions to tighten or loosen tension.
Siga estas instrucciones para ajustar o aflojar la tensión.
Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
圧力を増減するには次の手順に従います。
遵照这些说明拧紧或拧松。
다음 지침에 따라 장력을 높이거나 줄이십시오.

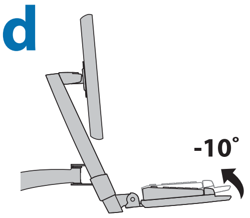


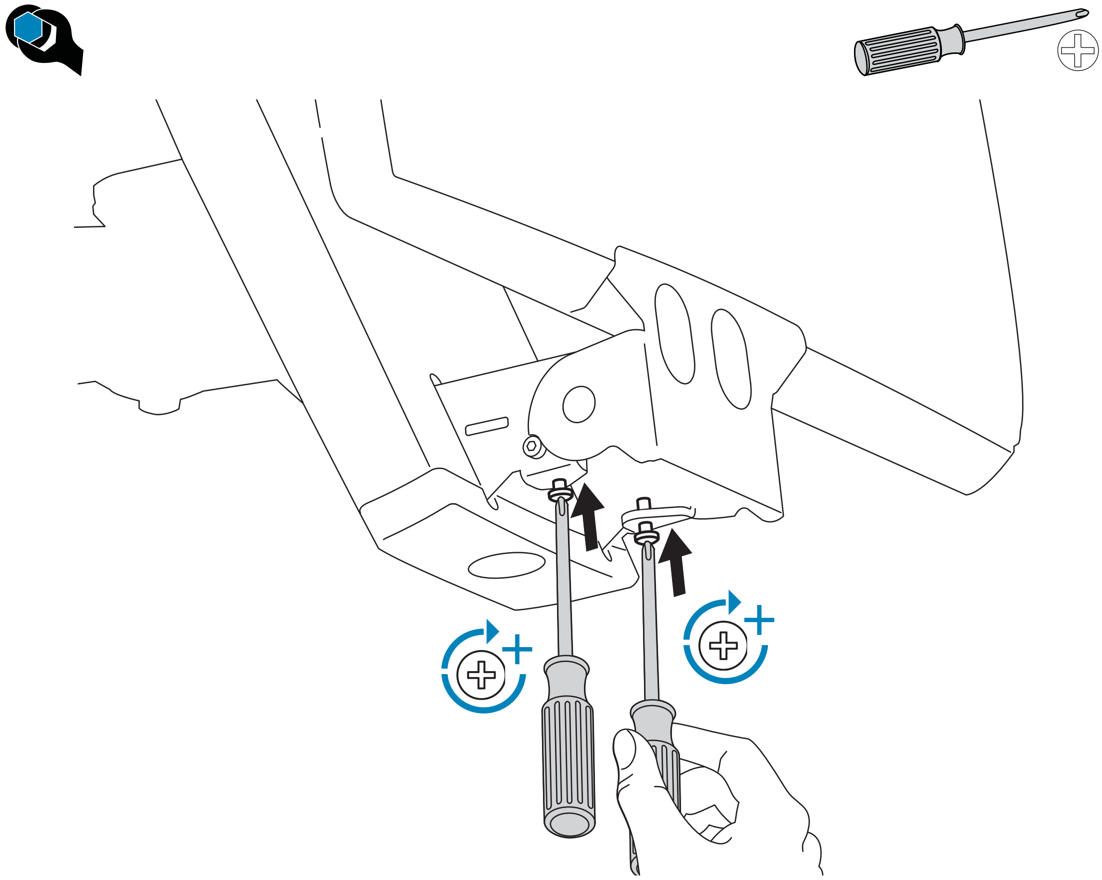






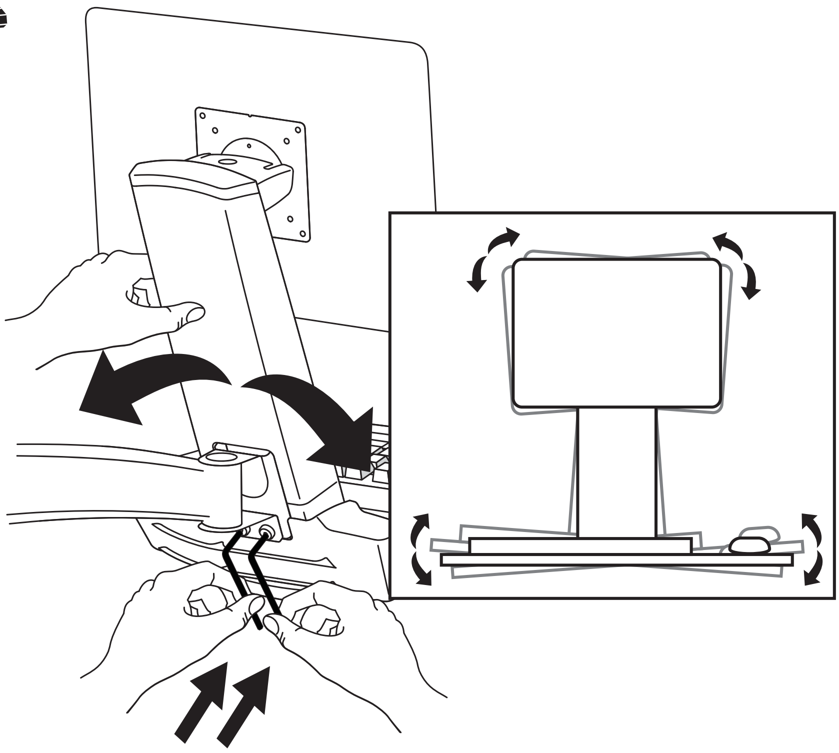
d





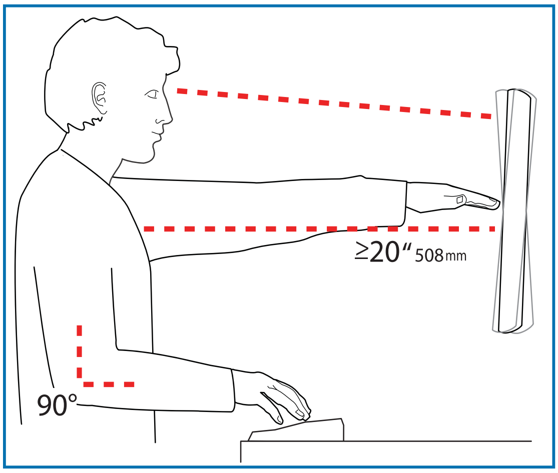
e





9

Set Your Workstation to Work For YOU!
Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.
Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins !
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!
Stel uw werkstation zo in dat het voor U werkt!
Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.
一人ひとりにピッタリのワークステーション!
按照您自身的需要设置工作站!



Learn more about ergonomic computer use at:
Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:
Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :
Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:
Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:
人間工学的なコンピュータの使用法については次のサイトを参照してください
想进一步了解以符合人体工程学的方式使用计算机的知识，请访问：
www.computingcomfort.org

Height Position top of screen slightly below eye level.
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.
Distance Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).
Position keyboard close enough to create a 90˚ angle in elbow.
Angle Tilt screen to eliminate glare.
Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

To Reduce Fatigue
Breathe - Breathe deeply through your nose.
Blink - Blink often to avoid dry eyes.
Break • 2 to 3 minutes every 20 minutes
• 15 to 20 minutes every 2 hours.

Altura Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.
Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.
Distancia Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).
Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90º.
Ángulo Incline la pantalla para eliminar los reflejos.
Incline el teclado 10º hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

Para reducir la fatiga
Respirar - Respire hondo por la nariz.
Parpadear - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.
Descansar • 2 o 3 minutos cada 20 minutos
• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

Hauteur Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.
Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.
Distance Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).
Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.
Angle Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.
Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

Pour réduire la fatigue
Respirez - Respirez profondément par votre nez.
Clignez des yeux - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.
Faites des pauses • 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes
• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

Höhe Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.
Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.
Abstand Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.
Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90 ˚ zu ermöglichen.
Winkel Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.
Neigen Sei die Tastatur um 10 ° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

Vermeiden von Ermüdungserscheinungen
Atmen - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.
Blinzeln - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.
Pausen • Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten
• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

Hoogte Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.
Plaats het toetsenbord op ongeveer elleboogHoogte met de polsen plat.
Afstand Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).
Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.
Hoek Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.
Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

Om vermoeidheid te verminderen
Ademen - Adem diep door uw neus in en uit.
Knipperen - Knipper regelmatig om droge ogen te vermi-jden.
Pauzes nemen • 2 tot 3 minuten elke 20 minuten
• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

Altezza Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.
Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.
Distanza Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.
Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90˚.
Angolazione Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.
Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

Per ridurre l'affaticamento
Respirazione - Respirare profondamente dal naso.
Battito delle palpebre - Battere spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino.
Pause • Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti
• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

高さ スクリーンの上端が目よりわずかに下に来るようにします。
キーボードが、手首を水平に伸ばした状態でひじとほぼ同じ高さに来るようにします。
距離 スクリーンを顔から腕の長さ分（少なくとも508mm）離します。
ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。
角度 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。
キーボードを後方に 10° 傾けて、手首が水平になるようにします。

疲れを軽減する方法
呼吸 - 鼻から深く呼吸します。
まばたき - 目の乾燥を防ぐために頻繁にまばたきしてください。
休憩 ・ 20分ごとに2～3分
・ 2時間ごとに15～20分

高度 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。
将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕要能放平。
距离 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm（20”）。
键盘的位置要够近，以使肘部形成直角。
角度 倾斜屏幕以消除眩光。
将键盘向后倾斜 10 度，使手腕能保持放平。

为了减轻疲劳
呼吸 – 通过鼻子深呼吸。
眨眼 – 经常眨眼可避免眼睛干涩。
休息 • 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟
• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟.

ERGOTRON®

Americas Sales and Corporate Headquarters
St. Paul, MN USA
(800) 888-8458
+1-651-681-7600
www.ergotron.com
sales@ergotron.com

EMEA Sales
Amersfoort, The Netherlands
+31 33 45 45 600
www.ergotron.com
info.eu@ergotron.com

APAC Sales
Tokyo, Japan
www.ergotron.com
apaccustomerservice@ergotron.com

Worldwide OEM Sales
www.ergotron.com
info.oem@ergotron.com